

Montag 07.10.	Dienstag 08.10.	Mittwoch 09.10.	Donnerstag 10.10.	Freitag 11.10.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche 10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	9:30 – 10:30 10:30 – 11:30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ Gesa Kröowski Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Mira Rommel Sültenweg EG	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	15.00 – 16.45 Boxen Einsteiger Sültenweg EG
9.00 – 10.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studioraum	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.30 – 10.30 Rückenfit Maike Krüger Sültenweg OG	17.00 – 18.00 Energy Dance Team Energy Dance Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	17.15 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer Sültenweg OG	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	19.00 – 20.15 Step Aerobic (einsteigergerecht) Birte Dreyer Sültenweg OG	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	20.30 – 22.00 Viva Trio Birte Dreyer Sültenweg OG	15.00 – 15.50 16.00 – 16.50 Powerdance Linda Schulte Sültenweg EG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG		16.00 – 16.50 Hocker Gym Renate Martens Sültenweg OG	18.00 – 19.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Sültenweg EG	
15.00 – 16.00 16.00 – 17.00 Reha-Gym Renate Martens Sültenweg OG		16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof		17.00 – 18.45 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	
16.30 – 17.30 Aktiv durchs Jahr Nicole Ammann Sültenweg EG		17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG		Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Sültenweg
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout Angéla Ruland Sültenweg EG		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG		
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Sültenweg EG		18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		
18.45 – 19.45 Reha-Gym Angéla Ruland Sültenweg EG		19.15 – 21.15 Boxen Einsteiger Sültenweg EG		
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum				
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Yoga Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG				
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				

Für den 04.10. beachtet bitte unseren Vertretungs- und Ausfallplan auf unserer Homepage

Woche 1 (07.10. – 11.10.) – Änderungen vorbehalten

Montag 14.10.	Dienstag 15.10.	Mittwoch 16.10.	Donnerstag 17.10.	Freitag 18.10.
9.00 – 10.00 Fit in die Woche Angela Haase Sültenweg OG	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 WS-Gym Kaija Laudien Studioraum	8.30 – 9.30 9.30 – 10.30 Reha-Gym Andrea Griebel Sültenweg OG	8.30 – 9.30 „active & fit“ Gesa Kröowski Sültenweg OG	9.00 – 10.00 Reha-Gym Maike Krüger Studioraum
9.00 – 10.00 Tanzen 65plus Mira Rommel Sültenweg EG	9.30 – 10.30 10.30 – 11.30 Lungensport Stefan Wissinger Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Reha Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	9.00 – 10.00 Bewegtes Tai-Chi Roberto Barcena Sültenweg EG	10.00 – 11.00 Gefäßtraining Maike Krüger Studioraum
9.00 – 10.00 Functional Fitness Zirkel Sabine Schulte Studioraum	10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 Reha-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg OG	10.15 – 11.15 Vital-Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	9.30 – 10.30 Rückenfit Maike Krüger Sültenweg OG	10.00 – 11.00 Tanzfit 50+ Roberto Barcena Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	10.30 – 11.30 Senioren-Integration Kaija Laudien Studioraum	11.00 – 12.00 Hocker Gym Jean-Jaques Rolin Studioraum	10.00 – 11.00 Pilates meets Yoga Birgit Kerber-Schulz Studioraum	15.00 – 16.45 Boxen Einsteiger Sültenweg EG
10.00 – 11.00 Rücken-Fit Angela Haase Sültenweg OG	16.45 – 17.45 18.00 – 19.00 Reha-Gym Britta Birckner Studioraum	11.15 – 12.15 Reha Gym Sabine Knochenhauer Sültenweg EG	11.00 – 11.45 12.00 – 12.45 Reha-Gym Ralph Dettmer Studioraum	17.00 – 18.00 Energy Dance Team Energy Dance Sültenweg OG
10.00 – 11.00 Damen Fit Roberto Barcena Sültenweg EG	17.15 – 19.00 VivaVision Birte Dreyer Sültenweg OG	15.00 – 15.50 16.00 – 16.50 Power Dance Helena Harling Sültenweg EG	11.00 – 12.00 Yoga Sonja Radke Sültenweg EG	17.30 – 18.30 Zumba Iris Schönberg Studioraum
11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	17.45 – 18.45 Pilates Sonja Radke Seminarraum	16.00 – 16.50 Hocker Gym Renate Martens Sültenweg OG	14.30 – 17.30 Spieletreff Rita Meyer Seminarraum	18.00 – 19.00 Yoga Andrea Griebel Sültenweg OG
11.15 – 12.15 Pilates sanft Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG	18.45 – 19.45 Yoga Sonja Radke Seminarraum	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 Reha-Gym Regina Schröder Studioraum	15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Wilschenbruch	
15.00 – 16.00 Reha-Gym Renate Martens Sültenweg OG	19.00 – 20.15 Step Aerobic (einsteigergeeignet) Birte Dreyer Sültenweg OG	17.00 – 18.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG	16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 Reha-Gym Andrea Griebel Studioraum	
15.00 – 16.00 Nordic Walking Angela Haase Waldfriedhof	20.30 – 22.00 Viva Trio Birte Dreyer Sültenweg OG	17.00 – 18.45 Bauchtanz Sibylle Heim Sültenweg EG	19.00 – 20.00 Tai-Chi Uwe Walther Sültenweg OG	
16.00 – 17.00 Brustkrebs Nachsorge Renate Martens Sültenweg OG		18.00 – 19.00 BBP & Core Hussein Kerro Sültenweg OG	19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum	
17.45 – 18.45 Cardio Step Workout (bitte in der Geschäftsstelle nachfragen) Hussein Kerro Sültenweg EG		18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Seminarraum		Außerdem: Sonntag, 10.30 – 11.30 Zumba Iris Schönberg Sültenweg
18.00 – 19.00 laido Ulrich Bachmann Sültenweg EG		19.00 – 20.00 Power Hour Birte Dreyer Sültenweg OG		
19.00 – 20.00 Pilates Ann-Katrin Pohl Studioraum		19.15 – 21.15 Boxen Einsteiger Sültenweg EG		
19.00 – 20.00 Energy Dance Rücken Sylvia Schulz Sültenweg OG		20.15 – 21.15 Reha-Gym Stefan Wissinger Studioraum		
20.00 – 21.00 Reha-Gym Franziska Greve Studioraum				
20.00 – 21.00 Yoga Birgit Kerber-Schulz Sültenweg OG				